

## Modelo de carta (o de mensaje de correo electrónico) para estudiantes, cuerpo docente, miembros del personal y padres durante las condiciones de gripe actuales

- ▶ *Coordine los esfuerzos con su departamento de salud local antes de distribuir esta carta o correo electrónico para asegurarse de que toda la información es adecuada, relevante y precisa.*
- ▶ *Informe a estudiantes, cuerpo docente, miembros del personal y padres respecto a dónde obtener información específica sobre la respuesta de su institución ante la gripe .*
- ▶ *Visite [Planificación escolar](#) para descargar una versión en Microsoft Word de esta carta o mensaje de correo electrónico que usted podrá modificar agregando información adicional sobre la gripe para estas audiencias importantes.*

Estimados estudiantes, cuerpo docente, miembros del personal y padres:

Como ya sabrán, la gripe puede diseminarse fácilmente entre las personas. Es por eso que estamos tomando medidas para prevenir la propagación de la gripe en **[nombre de la institución]** durante el mayor tiempo posible y **necesitamos su ayuda para lograrlo.**

Estamos trabajando estrechamente con el departamento de salud local de **[condado/estado]** para monitorear las condiciones de la gripe y tomar decisiones sobre las mejores medidas a seguir en relación con nuestra institución. Los mantendremos al tanto de cualquier información nueva a medida que esté disponible.

### Por el momento, estamos haciendo todo lo que está a nuestro alcance para que nuestra institución siga funcionando normalmente. Éstas son algunas de las cosas que puede hacer para colaborar:

- ▶ **Hable con sus proveedores de atención médica sobre la vacuna contra la gripe de temporada y la gripe H1N1 2009.** Si usted corre mayores riesgos de desarrollar complicaciones por la gripe H1N1 2009, debería recibir la vacuna contra la gripe H1N1 2009. El grupo de personas que tiene un riesgo más alto de sufrir complicaciones por la gripe incluye niños menores de 5 años (especialmente niños menores de 2 años de edad), mujeres embarazadas y personas con enfermedades crónicas (como asma, enfermedades cardíacas o diabetes). Para obtener más información sobre las personas que tienen mayores riesgos de desarrollar complicaciones por la gripe, visite [Personas con alto riesgo de desarrollar complicaciones relacionadas con la gripe](#)
- ▶ **Cumpla con el protocolo para la higiene** cubriéndose la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude cubriéndose la boca con el ángulo interno de su codo u hombro, no usando sus manos. Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes se diseminan de esta manera.
- ▶ **Practique una buena higiene de manos** lavándose las manos con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Las toallas desinfectantes para manos a base de alcohol también resultan útiles.
- ▶ **Sepa cuáles son los signos y síntomas de la gripe.** La fiebre es la temperatura que se toma con un termómetro y que equivale o supera los 100 grados Fahrenheit o 37.8 grados Celsius. Examine si hay signos de fiebre: si la persona tiene la sensación de mucho calor, la cara enrojecida, sudoración o escalofríos. Los síntomas de la gripe también incluyen: tos, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, dolores de cabeza y corporales, escalofríos y cansancio. Algunas personas también pueden tener vómitos y diarrea. Las personas pueden contagiarse con el virus de la gripe, incluyendo el virus H1N1 2009, y presentar síntomas respiratorios sin fiebre.
- ▶ **Si tiene gripe o una enfermedad similar a la gripe, permanezca en su hogar durante al menos 24 horas después de que desaparezca la fiebre** (100 grados Fahrenheit o 37.8 grados Celsius) o los signos de fiebre (escalofríos, sensación de mucho calor, cara enrojecida o sudoración). Esto debería poder determinarse sin usar medicamentos antifebriles (cualquier medicamento que contenga ibuprofeno o acetaminofeno). No asista a clases ni al trabajo.

## En caso de que la temporada de gripe de este año sea de unan gravedad mayor, es posible que tomemos las siguientes medidas adicionales para prevenir la diseminación del virus:

- ▶ **Permita que los estudiantes, los docentes y los miembros del personal que tienen mayores riesgos de complicaciones permanezcan en sus hogares.** Los estudiantes, los docentes y los miembros del personal deben tomar esta decisión tras consultar con sus proveedores de asistencia médica.
- ▶ **Encuentre maneras de aumentar las distancias sociales** (espacio entre la gente) en las aulas, como separar más los escritorios, dejar asientos vacíos entre los estudiantes, llevar a cabo clases al aire libre y utilizar métodos de educación a distancia.
- ▶ **Extienda el tiempo en que los estudiantes, los docentes y los miembros del personal enfermos permanecen en sus hogares o en sus residencias universitarias.** Durante las condiciones graves de la gripe, las personas enfermas deben permanecer en sus hogares por al menos 7 días, incluso si se sienten mejor antes. Quienes continúen enfermos después de los 7 días deben permanecer en sus hogares por lo menos 24 horas después de que los síntomas hayan desaparecido. Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores corporales y de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas también pueden tener vómitos y diarrea. Las personas pueden contagiarse con el virus de la gripe, incluyendo el virus H1N1 2009, y presentar síntomas respiratorios sin fiebre.
- ▶ **Suspender las clases.** Esta decisión se tomará junto con funcionarios de salud pública estatales y locales. El tiempo durante el cual se deberían suspender las clases dependerá del objetivo para hacerlo y de la gravedad y el alcance de la enfermedad.

Para obtener más información sobre la gripe en nuestra comunidad y saber qué está haciendo nuestra institución, visite *[sitio web de la institución]* o llame al *[número de teléfono correspondiente]*.

*[Si su institución tiene un programa de estudio en el exterior, incluya información acerca de dónde los alumnos y los padres pueden informarse sobre respuestas ante la gripe mientras están en el exterior. Incluya también el sitio Web de su institución y el enlace [Salud del viajero](#) para proporcionar información sobre salud a los estudiantes en el exterior.]*

Para obtener información más actualizada sobre la gripe, visite. [Flu.gov](http://Flu.gov), o llame al 1-800-CDC-INFO (232-4636).

Nos comunicaremos con usted a través de cualquiera de estos medios *[correo electrónico, sitio web de la institución, mensaje de texto, Facebook, Twitter, centro de información del campus, etc.]* para informarle sobre cualquier cambio adicional que se realice en la estrategia de nuestra institución para prevenir la propagación de la gripe en nuestro campus.

Atentamente.

*[Nombre y firma del administrador de la institución]*